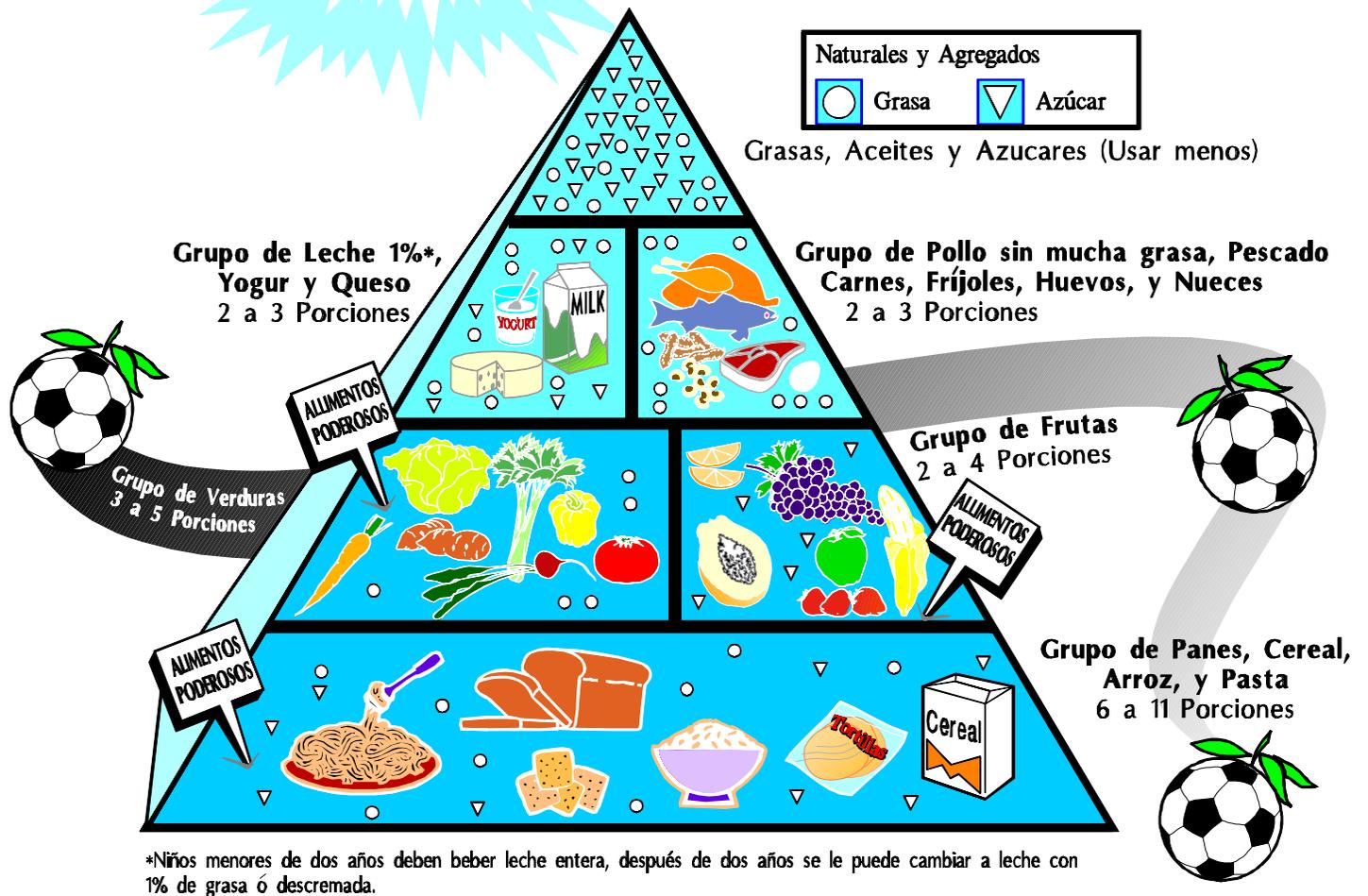


# PIRÁMIDE PODEROSA



## ¡Un Plan Para Más Energía!

### Ejemplos de Alimentos y Bocadillos para Atletas Jóvenes

1 plato de cereal con flakes con leche baja en grasa de 1%  
1 rebanada de pan tostado  
1 vaso chico de jugo de naranja

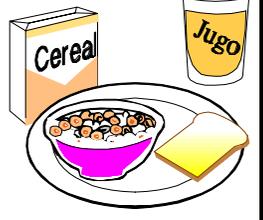
1 plátano  
1 vaso grande de agua

1 burrito de frijoles con salsa  
1/2 taza de arroz  
Tiras de zanahoria  
1 taza de leche baja en grasa 1%

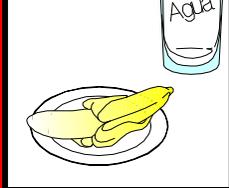
1 quesadilla de tortilla de maíz  
1 cartón chico de jugo de fruta

1 plato de fideos largos  
1 ensalada verde  
1/2 taza de brécol cocido  
1 rebanada de pan de trigo  
1 taza de leche baja en grasa 1%

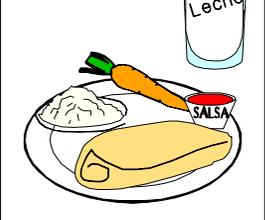
#### DESAYUNO



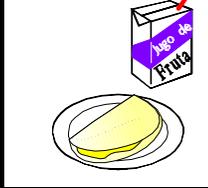
#### BOCADILLO



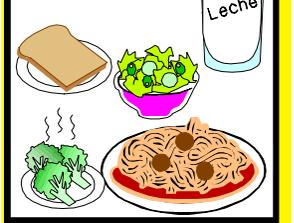
#### ALMUERZO



#### BOCADILLO



#### CENA



### Tamaño De Una Porción

#### Panes, Cereales, Arroz y Pastas

1 rebanada de pan  
1 taza de cereal  
1/2 taza de arroz ó pasta cocidos  
1/2 taza de cereal cocido  
4 galletitas

#### Frutas

1 fruta de tamaño mediano  
3/4 taza de jugo de frutas  
1/2 taza de fruta enlatada ó picada  
1/4 taza de fruta seca

#### Fríjoles, Pollo, Pescado, Carne, Huevos, y Nueces

1 taza de frijoles cocidos  
2 a 3 onzas de carne, pollo ó pescado bajo en grasa  
2 huevos  
4 cucharadas de crema de cacahuate

#### Vegetales

1/2 taza de vegetales cocidas ó picadas crudas  
1 taza de hojas frescas de hojas  
3/4 taza de jugo de vegetales

#### Leche, Yogur y Queso

1 taza de leche descremada ó baja de grasa de 1%  
1 taza de yogur descremado ó baja grasa  
1 1/2 a 2 onzas de queso de baja grasa

#### Grasa, Aceites, y Azúcares

-- Limitar las grasas, aceites, y dulces  
-- Cocinar al horno, a la parrilla, ó a vapor  
-- Consumir fruta como postre ó e bocadillo

